Cuadernillo de trabajo para DUELO EN NIÑOS

- Ejercicios terapéuticos -

CUADERNILLO DE TRABAJO PARA EL DUELO EN NIÑOS
2022 Creado por CAMPO PSI RECURSOS®
1ª Edición
RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS©
Registrado ante DNDA - ley N°11.723
No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su divulgación, difusión o transmisión en cualquiera de sus formas (electrónico, mecánico, grabación u otros). No se permite su difusión masiva total o parcial del contenido de esta obra en en ningún tipo de medio digital o físico. Prohibida su copia o alteración.
Esta obra solo puede ser comercializada o difundida por CAMPO PSI RECURSOS®.

La infracción de estos derechos es considerado un delito a la propiedad intelectual.

PRESENTACIÓN

Esta guía surge de la necesidad que hemos detectado en consultorio, de acompañar a niños y padres que están atravesando un duelo. Los motivos de consulta por pérdidas de un ser querido y todo lo que eso genera a nivel emocional son cada vez más frecuentes, y muchos colegas han expresado la necesidad de contar con recursos especializados en abordar adecuadamente estas situaciones.

La muerte es algo cotidiano y todos los seres humanos tenemos algún contacto con ella, en algún momento de nuestras vidas. Por lo cual, es muy probable que todo psicólogo o profesional sanitario deba asistir a personas en proceso de duelo al menos una vez en su ejercicio clínico.

Ante esto, y ante las dificultades inherentes que atraviesa cualquier persona ante las pérdidas de sus afectos, resulta muy importante diseñar estudios, artículos, capacitaciones o recursos de trabajo para facilitar las intervenciones a fin de ayudar adecuadamente a las personas que lo necesitan.

Específicamente en relación con la psicoterapia infantil, esta necesidad se vuelve aún mayor cuando ese trabajo también implica trabajar con los padres o tutores. Muchos padres, ante el temor que produce no saber cómo manejar la situación con sus hijos, eligen callar u ocultar detalles de lo sucedido, lo cual genera efectos contrarios a los que se busca, provocando mayor dolor, confusión, desorientación que muchas veces desencadenan en duelos patológicos.

Cuadernillo para el abordaje del DUELO en niños

A la vez, no debemos olvidar que en todo proceso de duelo infantil también están implicados los adultos significativos de ese niño (sus padres, sus tutores, sus familiares, sus maestros) no sólo porque muchas veces esa pérdida los afecta también, sino porque el niño pasa la mayor parte de su día en compañía de otras personas de las cuales depende en casi todos los aspectos. Es por eso por lo que atendimos la necesidad de que este cuadernillo también permita trabajar con los tutores, ofreciendo información clara, precisa y objetiva de cómo acompañar a sus niños. Este cuadernillo también permitirá orientar a los padres sobre las diversas formas de abordar el tema respetando los tiempos del niño.

Esperamos que la importancia de este material sea valorado y que se convierta en

una herramienta de trabajo útil para los colegas.

Este cuadernillo de trabajo, así como todos los anteriores, buscan aportar herramientas terapéuticas concretas para profesionales de la salud mental y de la educación que sientan el compromiso con sus pacientes.

Campo Psi Recursos.

safecreative
2205091093353
INFO ABOUT RIGHTS

Cuadernillo para el abordaje del DUELO en niños

PARA EL PROFESIONAL

Consejos para utilizar el cuadernillo:

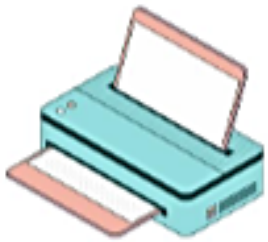
- En la primera parte encontrará información psicoeducativa para brindar orientación a padres sobre cómo vivencian y reaccionan ante la muerte, las diferentes etapas de la infancia.

- También **encontrará consejos y tips para los padres**. Se recomienda trabajar con ellos y hacerlos partícipes del proceso terapéutico.

- Posterior a esta sección encontrará todas las actividades y ejercicios que se proponen para trabajar con los niños. Es recomendable conocer todas las actividades previamente para poder seleccionarlas de forma adecuada.

- Si bien en cada actividades hay espacios para que el niño pueda escribir y desarrollar sus respuestas, también se recomienda preparar hojas en blanco para anexar al cuadernillo en caso de que sea necesario.

- Es recomendable que cada actividad desarrollada sea apuntada a la historia clínica del paciente.



El material está confeccionado en A4 pero puede ser impreso en A5 si el profesional lo desea en un tamaño más pequeño.

La impresión se puede realizar a color o en blanco y negro de manera indistinta.

Cuadernillo para el abordaje del DUELO en niños

¿Qué puede hacer con este material?

- Puede utilizarlo con sus pacientes en sesiones presenciales o virtuales.
- Puede utilizarlo en talleres.
- Puede dar una copia de estos ejercicios a modo de tarea a sus pacientes.

¿Qué NO puedes hacer con este material?

- No puede revenderlo ni cobrar ningún tipo de remuneración por el.
- No puede difundirlo por ningún medio.
- No puede subirlo a internet, esto quiere decir que no puede subirlo a una web, no puede subirlo a las redes sociales, ni compartirlo por email, whatsapp y/o otros servicios de mensajería.
- No puede subirlo a páginas de difusión como Scribd, Issue, youpublisher, o similares.
- No puede compartir esta licencia con otros colegas.

Estas restricciones aplican al material independientemente de su formato

Toda persona o entidad que incumpla con los derechos reservados de copyright de este material será denunciada por violación de derechos de autor

PARA PADRES O TUTORES

Acompañar a niños que están atravesando un duelo no es una tarea sencilla, pues generalmente esa misma pérdida afecta a los padres también.

Este cuadernillo tiene la finalidad de ofrecer diferentes actividades que el profesional tratante irá proponiendo sesión a sesión con el objetivo de amenizar el proceso vivencial de la pérdida que ese niño está atravesando.

Las actividades que se proponen están desarrolladas para generar el espacio propicio a que el niño se cuestione, se pregunte y encuentre las respuesta que necesita para comprender lo sucedido en un lenguaje sencillo para él.

El objetivo es acompañar al niño. Brindarle soporte.

Cuadernillo para el abordaje del DUELO en niños

En las próximas hojas encontrará explicaciones teóricas que le resultarán prácticas para comprender cómo afecta este proceso de duelo a nivel emocional, cognitivo y psicológico a su niño, y de que manera puede acompañarlo respetuosamente.

Es importante comprender que aunque la pérdida es la misma, la forma de vivenciar un duelo en la infancia es muy diferente a la manera de vivenciarlo en la adolescencia y en la adultez. Y más importante aún es comprender que a todas las personas les afecta, independiente de su edad.

El niño siente la pérdida y lo manifiesta de la forma en la que puede hacerlo. Es tarea de nosotros los adultos acompañar y sostenerlo en ese proceso .

En las primeras hojas encontrará la definición y algunos aspectos teóricos sobre cómo se manifiesta el duelo en las diferentes etapas de la infancia.

Posteriormente encontrará ejercicios que serán trabajados con el profesional que los acompaña y que ayudarán a cumplir los objetivos terapéuticos propuestos.

Y sobre el final del cuadernillo, encontrará algunas actividades que se proponen a los padres y tutores.

Se recomienda permitir al profesional la elección y selección de las actividades, y apoyarse en él en caso de no comprender alguna de ellas.

Cuadernillo para el abordaje del DUELO en niños

ORIENTACIÓN A PADRES

¿QUÉ ES EL DUELO?

Hay diferentes definiciones de duelo, pues una persona puede atravesar diferentes duelos por pérdidas diversas a lo largo de su vida. Una forma de definirlo podría ser:

El duelo es un proceso de adaptación natural que surge a partir de la pérdida de algo o de alguien importante en nuestra vida

Para comprender lo que está sucediendo en los niños a partir de esa pérdida, podemos resumir diferentes características que harán más sencilla la comprensión:

1. **Es un proceso:** por lo cual, requiere tiempo, paciencia y acompañamiento. No es algo que una persona (en especial un niño) pueda resolver inmediatamente.

Cuadernillo para el abordaje del DUELO en niños

¿QUÉ ES EL DUELO?

2. **Es un dinámico:** Al ser un proceso, no es algo fijo. Es variable en el tiempo. Significa que no es un evento estático que deberíamos esperar que pase sin más, sino que tiene diferentes intensidades que varían día a día y de persona a persona.

3. **Es esperable:** Es decir, ante la muerte de un ser querido, es esperable que todas las personas atraviesen por el duelo aunque las manifestaciones sean diferentes.

4. **Es único y personal:** No hay duelo iguales, pues no hay dos personas iguales. Es por eso que es necesario respetar los tiempos subjetivos de cada uno.

¿Cómo ayudamos a una persona en duelo?

Si bien hay "recetas" mágicas, sí podemos trabajar ciertos objetivos paulatinamente, que ayuden a cada persona a transitar por las diferentes etapas hasta la superación:

1. Acompañar en la aceptación de la muerte. En este caso, ayudar al niño a comprender que es irreversible, que no volverá a ver a esa persona y que la vida continuará a pesar de ello.
2. Escuchar y dar lugar a las emociones: Es muy importante para el niño sentir que tiene el espacio donde hablar de lo que siente.
3. Re adaptar las rutinas y roles; esto implica que todo la familia gestione las acciones necesarias para aprender a vivir sin esa persona.

Cuadernillo para el abordaje del DUELO en niños

¿Cuál es la diferencia entre el duelo en un adulto y en un niño?

Como dijimos anteriormente, el duelo es personal. No hay dos duelos iguales. Y en niños y adultos las diferentes son notórias.

Las diferencias que hay tienen que ver con:

-La edad y la capacidad cognitiva
-El desarrollo emocional
-Los recursos internos con los que cuenta la persona
-Los recursos externos que maneja
-La madurez para comprender lo que sucede.

Pese a esto, es importante comprender que en ambos casos, niñez y adultez, la pérdida y el dolor son reales y por lo tanto son igual de importantes. Esto implica la necesidad de contar con recursos de abordaje especializados para cada edad.

¿Cómo se manifiesta el duelo en las diferentes edades de la infancia?

EDAD	Comprensión de muerte	Reacción esperable
Niños pequeños. Primera infancia: 1 a 4 años	• No comprenden que la muerte es definitiva o irreversible. • Suelen pensar que la persona está de viaje o que volverá en algún momento. • Al no comprender la idea de muerte, pueden vivenciarlo como un abandono.	-Pueden experimentar dificultades asociadas a cambios de rutina -Suelen hacer muchas preguntas -Pueden ponerse muy inquietos -Suelen demandar mayor atención -Manifiestan sus emociones en berrinches, pesadillas o llanto. -Ocasional regresión
4 a 6 años	• Adquieren gradualmente una idea de la muerte asociada a algo mágico o mistico • Experimentan miedo a morir también • Idea de muerte como algo "contagioso". • Sentimiento de culpa	-Pueden hacer muchas más preguntas sobre la muerte -Pueden mostrar angustia, tristeza, perplejidad en formas que no son claras o concretas -Dificultad para expresar sus dudas -A veces pueden retraerse -ideas mágicas asociadas a la muerte y a la posibilidad de que la persona regrese -Regresión
6 a 10 años	• Van adquiriendo una idea más racional de la muerte	• Aunque comprenden más, les cuesta enfrentarla.

EDAD	Comprensión de muerte	Reacción esperable
6 a 10 años	• Comienzan a comprender que la muerte es definitiva y que la persona efectivamente no volverá.	• Tienen una idea un poco más armada respecto del concepto de muerte, pero aún les cuesta mucho materializar y afrontar esa realidad. • Sus dificultades pueden expresarse en el área escolar y social • Suelen tener emociones intensas pero dificiles de expresar con palabras. Necesitan del apoyo de sus familias. • Pueden hacer muchas preguntas sobre los eventos de la muerte, cómo sucedió, que pasó, por qué sucedió así. • Experimentan manifestaciones fisicas del duelo • A veces puede parecer que no tengan ninguna reacción más que la indiferencia. • Pueden tener pesadillas o soñar con los eventos de la muerte • Puede manifestarse retraimiento. • Puede haber regresión.

Consejos a padres:

- No es recomendable mentir. La pérdida de una persona es irreversible y esconder este hecho sólo retrasará las cosas. El duelo finalmente sucederá, sea que se lo cuenten o no.
- **No se recomienda utilizar o abusar de las metáforas**, tales como "Está en el cielo", "Se ha dormido", "Está en un mejor lugar", pues finalmente el niño no tiene el mismo manejo de las metáfora que un adulto y puede generar mayor confusión.
- El niño tendrá dudas, hará preguntas. Es necesario aceptar esto y permitirle preguntar todo lo que necesite. En caso de no saber responder, puede recurrir al profesional que lo acompaña para recibir orientación.
- No se trata de que el niño no sienta, sino que el dolor que sienta sea pasajero.

TIPS

- Hacerles partícipes en todo el proceso.
- Mostrarnos siempre disponibles para ellos.
- Aceptar que tendrá dudas, inquietudes o preguntas. Respetarlas.
- Dar lugar a sus emociones y a la expresión de ellas
- Expresar nuestras emociones al niño ayudará a expresar las suyas.
- No abusar de las metáforas o de las explicaciones místicas pues pueden generar mayor confusión
- Observar su comportamiento y solicitar ayuda al profesional cuando sea necesario.

EJERCICIOS PARA LOS NIÑOS

¡HOLA!

Supe que hay una persona que te hace falta

Que ya no lo ves

Y que le extrañas...

¿Cómo se llama esa persona?

¿Y quién era?

Pues bien,
te contaré algo...

SI TE SIENTES TRISTE, ESTÁ BIEN

Todos nos hemos sentido así alguna vez

Tengo un par de actividades que pueden ayudarte a sentirte mejor, ¿Qué dices?

Algo que no debes olvidar:

Tienes derecho a sentir tristeza

Si quieres hablar de eso, está bien.
Si prefieres no hacerlo, también está bien. Te entendemos y te respetamos. Cuando estés listo para hablar, estaremos listos para escucharte.

Cuentas con muchas personas

Tienes a muchas personas que te quieren que desean ayudarte a sentirte mejor. No estás solo. Puedes hablar con nosotros, contarnos lo que quieras, preguntar lo que deseas.

TU Y YO

Cuéntame sobre esa persona

¿Cuál era su nombre?

.....

¿Qué edad tenía?

.....

¿Cómo se llevaban juntos?

.....

.....

.....

VAMOS A CONOCERLO MÁS

¿Cuál era su comida favorita?

.....

.....

¿Qué es lo que más le gustaba hacer?

.....

.....

¿Cómo le gustaba pasar el tiempo?

.....

.....

¿Era una persona feliz?

.....

.....

TU Y YO

Haz un dibujo de esa persona:

RECORDANDO

Cuéntame 5 cosas que te gustaban de esa persona:

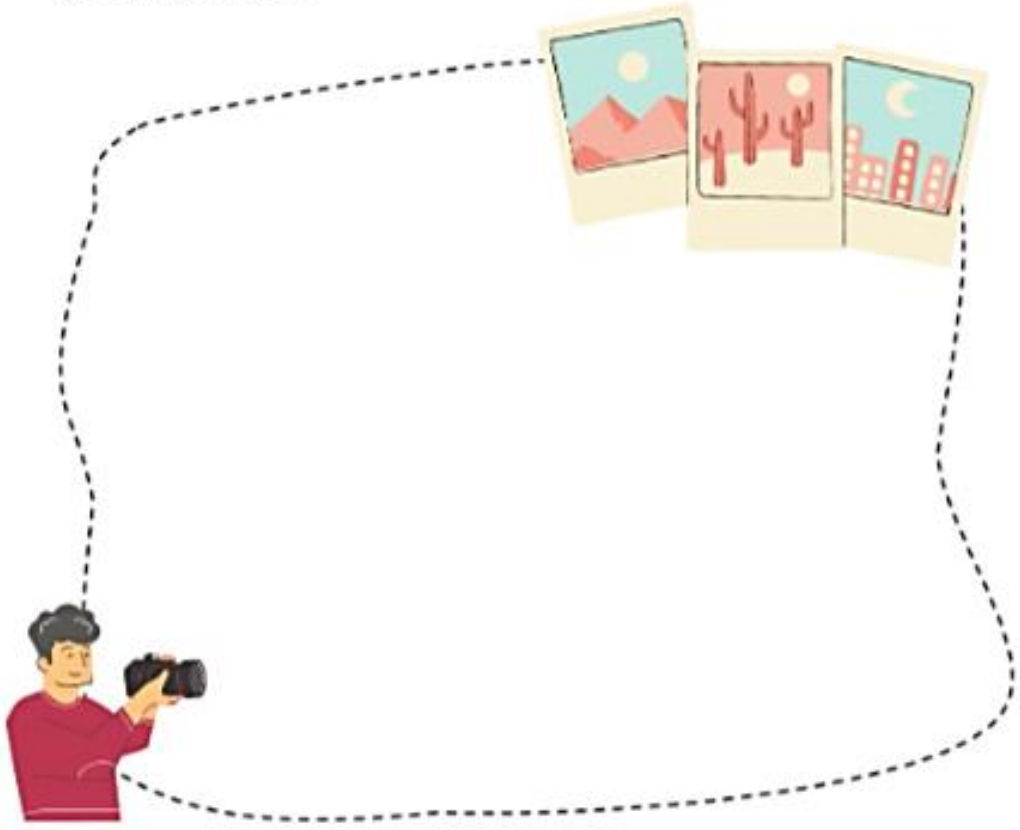
-
-
-
-
-

¿Qué cosas te gustaban hacer con esa persona?

-
-
-
-
-

RECORDANDO

Piensa en un recuerdo que tengas con esa persona, algún momento que te hizo sentir muy feliz. ¿Cuándo fue? ¿Qué hicieron? ¿Dónde fue?



LAS EMOCIONES

¿Sabes como se llaman las siguientes emociones

(En la otra hoja tienes los nombres si olvidas algunos)

LISTA DE EMOCIONES

ENOJADO/A

TRISTE

FELIZ

CONFUNDIDO/A

DISGUSTADO/A

TRANQUILO/A

ABURRIDO/A

ASUSTADO/A

SORPRENDIDO/A

AVERGONZADO/A

ASQUEADO/A

CANSADO/A

¿Cómo te sientes hoy, ahora mismo?
Señala la emoción

¿CÓMO TE SIENTES?

¿Cómo te sentiste cuando te enteraste de la muerte de _____?

- De las siguientes emociones, ¿Cuál se parece más a la que sentiste ese día?

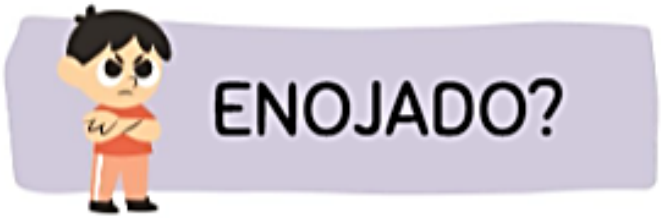
Cuéntame más sobre ese día.
¿Quién te lo contó? ¿Qué fue lo te dijo?

.....

.....

¿TE HAS SENTIDO...?

Desde que _____
ha fallecido, te has sentido....



Si has respondido que si, ¿Qué te hace sentir eso? ¿Cuándo lo sientes?

.....

.....

.....

.....

¿TE HAS SENTIDO...?

Desde que _____
ha fallecido, te has sentido....

Si has respondido que si, ¿Qué te hace sentir eso? ¿Cuándo lo sientes?

.....

.....

.....

.....

¿TE HAS SENTIDO...?

- Desde que _____ ha fallecido, te has sentido....

Si has respondido que si, ¿Qué te hace sentir eso? ¿Cuándo lo sientes?

.....

.....

.....

.....

¿QUE EXTRAÑAS?

Piensa en las cosas que extrañas de esa persona. Escribe alguna de ellas:

Yo extraño....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

IMAGINO

¿Qué imaginas que sucede cuando las personas mueren?

Te propongo dibujar y hablar al respecto:

Yo imagino que...

LAS DUDAS QUE TENGO

De pronto todo fue diferente. Esa persona que extrañas, ya no está. No la ves como lo hacías antes, las cosas han cambiado, y te sientes extraño.

- ¿Tienes dudas sobre lo que sucedió?
- ¿Tienes dudas sobre lo que te contaron?
- ¿Tienes dudas sobre lo que hablan los adultos?
- ¿Tienes dudas sobre la muerte?

MIS DUDAS

Escribe tus dudas aqui:

MIS DUDAS

¿Le has contado estas dudas a alguien más?

¿A quién?

¿Qué te respondió?

¿Esa respuesta ha resuelto tus dudas?

MIS DUDAS

Si no se lo has contado a nadie...

¿Por qué no lo hiciste?

Piensa en 3 personas a las cuales podrías contarle...

---------- ---------- ----------

---------- ---------- ----------

LO QUE RESPONDIERON

¿Cuál fue mi pregunta?

Le pregunté a: .....

Lo que me respondió:

¿Qué pienso de lo que me dijo?

.....

.....

LAS COSAS QUE CAMBIAN

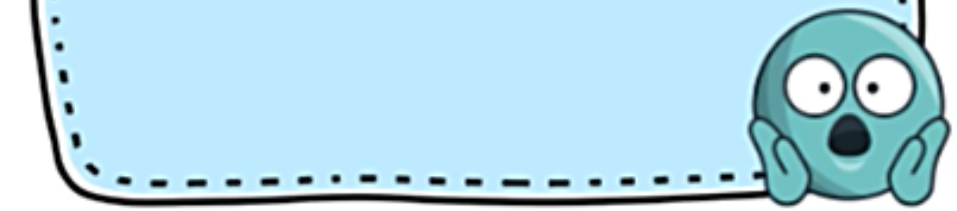
¿Sientes algo diferente en tu familia, en tu casa, en tu escuela? ¿Qué es lo diferente?

Lo que es diferente ahora:

¿Cómo me hace sentir?

MIEDOS

Siento un poco de miedo a....



¿A quien le podrías contar sobre esos miedos?

-

-

-

LA TRISTEZA

Cuando piensas en esa persona, ¿Te sientes triste?

¿Por qué crees que te sientes así?

¿Ves a alguien más que se siente así? ¿Quién?

.....

.....

¿QUE PUEDO HACER?

Cuando estamos tristes, hay algunas cosas que podemos hacer para relajarnos y sentirnos mejor. Por ejemplo:

Cuando estoy triste, me ayuda...

- ✔ Comer algo delicioso
- ✔ Jugar con mi mascota
- ✔ Andar en bicicleta

Y luego me siento más tranquilo

¿QUE PUEDO HACER?

Ahora tu, intenta hacer el mismo ejercicio que el anterior, pero pensando en las actividades que te ayudan a ti:

Cuando estoy triste, me ayuda...

Y luego....

SENTIRME MEJOR

Escribe una lista de actividades que te gustan y que podrían ayudarte a sentirte mejor:

Recortemos todo lo que has escrito y lo guardaremos en un frasco de ideas.

Cada vez que te sientas triste, enojado o inquieto, podemos buscar una idea para hacer

PERSONAS ESPECIALES

Cuando te sientes triste, es importante contar con personas que nos ayuden en esos momentos. ¿Quiénes te ayudan a sentirte mejor? Escribe los nombres de esas personas:

- - - - - - - - - -

- - - - - - - - - -

- - - - - - - - - -

- - - - - - - - - -

- - - - - - - - - -

- - - - - - - - - -

PERSONAS ESPECIALES

¿De que modo pueden ayudarte esas personas?

Si me siento triste....

Puedo contar con _____

Y me ayudará en _____

_____

_____

Si tengo dudas o preguntas

Puedo contar con _____

Y me ayudará en _____

_____

_____

PERSONAS ESPECIALES

Si me siento enojado....

Puedo contar con _____

Y me ayudará en _____

_____

_____

Si tengo ganas de llorar...

Puedo contar con _____

Y me ayudará en _____

_____

_____

REGISTRO DE EMOCIONES

La tabla de la próxima hoja la recortaremos y pegaremos en un lugar visible, por ejemplo la heladera, la puerta de tu cuarto, una pared, ¿Qué otro lugar se te ocurre?

La idea es que cada día de la semana dibujarás y pintarás la emoción que sientes. De ese modo cuando vuelvas aquí podremos hablar sobre ello. Te encargo esa tarea, ¿Cuento contigo?

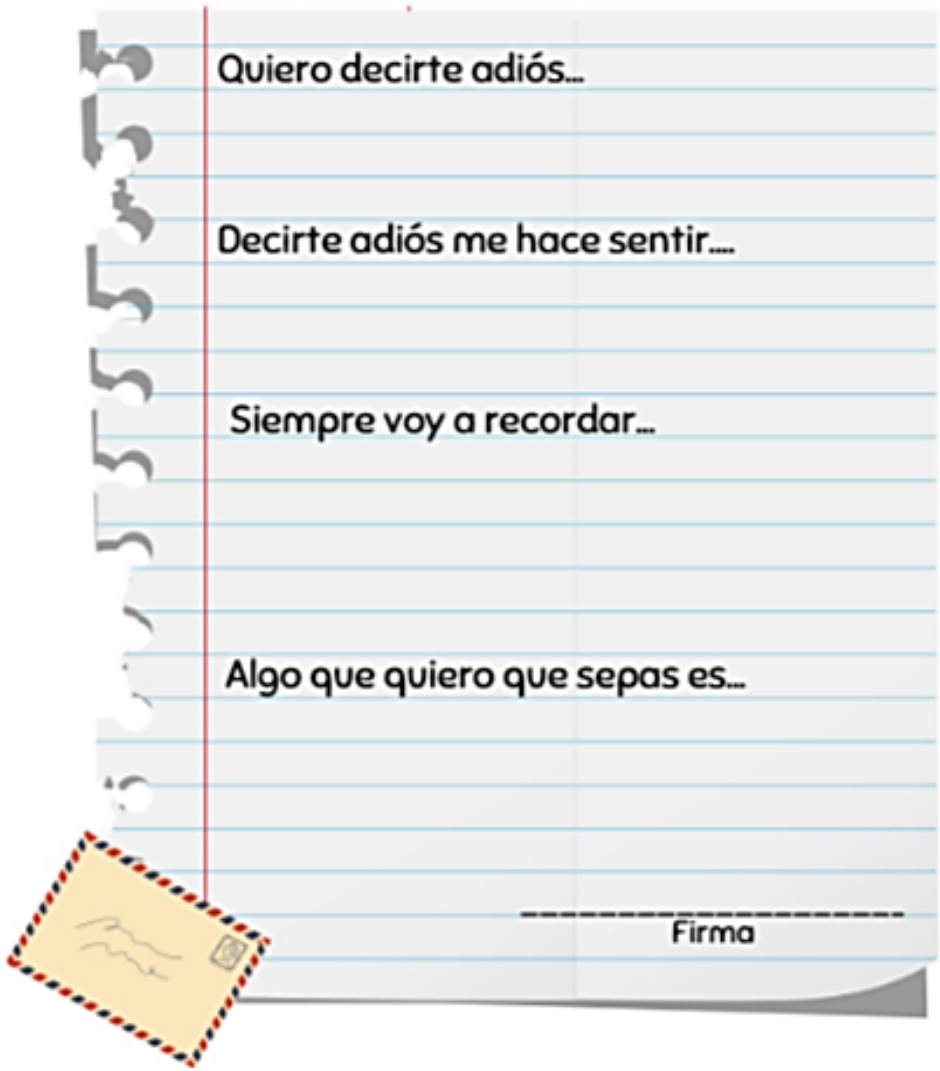
LUN	MAR	MIERC	JUEV	VIER	SAB	DOM

MIS EMOCIONES

Dibuja la emoción que sientes hoy:

LUNES	MARTES	MIERC	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

CARTA DE DESPEDIDA



EL FRASCO

Vamos a trabajar en un frasco muy especial. Se llama el frasco de recuerdos, que podrás conservar y adorar cuando extrañes a esa persona que se fue

Primero vamos a dibujarlo y luego lo haremos

EL FRASCO

Imagina que podemos guardar todo lo que queramos en un frasco; sonidos, olores, emociones...

Las nubes que te gustan

El olor de una flor

Las olas del mar

El sonido de la voz de alguien

Los recuerdos de tus vacaciones

EL FRASCO

Ahora imagina: ¿Qué guardarías de tu ser querido para conservarlo en un frasco especial? Dibújalo y cuéntame.

LA CAJA

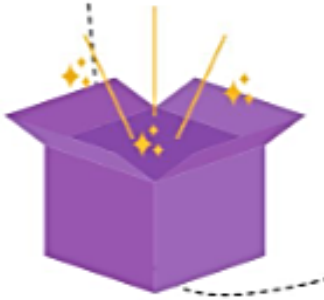
También podemos hacer una caja, donde guardar objetos especiales:

En esa caja podemos guardar:

- Objetos de esa persona
- Fotos juntos
- Cartas
- Ropa
- Un objeto que te lo recuerde
- Un juguete
- O algo que te haga sentir muy bien

LA CAJA

Busquemos una caja. Trae algunos objetos que te gusten
¿Qué guardaremos allí?



Ahora podemos decorar juntos la caja; colorearla, pegar figuras, dibujar. Todo lo que tu quieras. Es tu caja especial

EJERCICIOS PARA LOS PADRES O TUTORES

Registro de observaciones

Las siguientes preguntas ayudarán a poner en contexto la situación de duelo del niño.

- ¿Quién era la persona fallecida y que tipo de vínculo tenía con el niño?

- ¿Cómo se lo dijeron y qué fue lo que le contaron?

Registro de observaciones

- ¿Cómo ha reaccionado el niño ante la noticia de la muerte?

- ¿Qué preguntas o dudas ha tenido?

- ¿Cómo se las han respondido?

Registro de observaciones

- ¿Qué tipo de conductas o actitudes han observado en el niño, que les genere alarma o atención, desde la muerte de _____?

- ¿Qué estrategias han intentado poner a prueba para trabajar sobre estas actitudes?

Registro de observaciones

- ¿Cuáles son las emociones que mas ha manifestado? ¿En que momento surgen?

- ¿Cómo observan que se ha manifestado el duelo a nivel físico? ¿Dolores, molestias, enfermedades, etc?

Registro de observaciones

- ¿En el ámbito escolar ha habido manifestaciones sintomáticas del duelo?

- ¿Han visto afectadas sus habilidades sociales, la forma de relacionarse con otros y sus interacciones?

Registro de observaciones

- ¿Qué intentan hacer para ofrecerle sostén y apoyo emocional?

- ¿Notan que esas estrategias han tenido efectos positivos? ¿Son efectivas?

Registro de observaciones

- ¿En que aspectos consideran que necesitan ayuda profesional?

- ¿Qué les gustaría aprender a trabajar con el niño?